Shredded Beef

Wunderbares Shredded Beef mit tollen Gewürzen aus dem Wok. Ein Rezept aus China, das leicht gelingt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

260 g	Rinderfilet
1 Stk.	Schalotte
1 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Stk.	Paprikaschoten (grüne)
0.5 Stk.	Paprikaschoten (rote)
2 EL	Oystersauce
1 Messerspitze	Maisstärke
2 EL	Sojasauce
2 EL	Chilisauce
1 EL	Sesamöl
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Zuerst wird die Marinade für das Shredded Beef zubereitet: Chilisauce, Sojasauce, Maisstärke, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren. Das Filet in schmale Streifen schneiden und in die Marinade einlegen. Gut umrühren, damit alle Stellen gut bedeckt sind.

2. Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen, Kerne auslösen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauchzehe und Schalotte abziehen und fein hacken.

3. Das Sesamöl in den Wok geben und erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und anbraten, dabei unablässig rühren. Wieder herausnehmen und warmhalten.

4. Nun das kleingeschnittene Gemüse in den Wok geben und für 1 Minute anrösten. Das Fleisch wieder zufügen. Die Oystersauce sowie ein bis zwei Esslöffel Wasser ebenfalls beigeben. Zuletzt mit Pfeffer und Salz abschmecken und in kleinen Schälchen servieren.

Tipp

Als Beilage zum Shredded Beef passt am besten Basmatireis. Man kann zusätzlich Zucchini- oder Karottenwürfel mit anbraten.